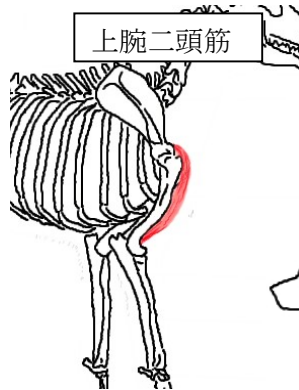
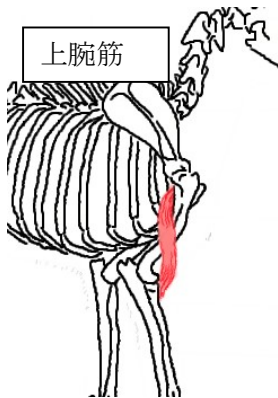


## 前肢のトレーニング

主にケアしたい筋肉

- 上腕筋
- 上腕二頭筋



わんちゃんが横になってリラックスしている状態で、ケアを行います。

トレーニングしたい足を上にして寝かせて

指と指の間の皮をつまんで下方に引きます。

わんちゃんが嫌がって腕を引いたら手を放し、もう一度引っ張ります。

これを20から30回繰り返して下さい。

